magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 4. 2013 | jra

Jak správně skladovat potraviny v lednici?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-spravne-skladovat-potraviny-v-lednici__s10010x7687.html

Nakupovat či vařit do zásoby šetří čas a při dnešním hektickém životním stylu je to téměř nutnost. Pak bychom ale měli dobře vědět, co, jak a kam uložit. Pojďte si zrekapitulovat základní tipy.

Správné skladování potravin plní několik funkcí: 1) Zabraňuje tvorbě **nežádoucích mikroorganismů**. Většina potravin totiž obsahuje bakterie, které se mohou rychle rozmnožovat a po konzumaci dané potraviny způsobit otravu. 2) Uchovává v rámci možností co nejvíce **původní chuť a vzhled suroviny** a 3) uchovává v potravině co nejvíce **živin, vitamínů a minerálních látek**.

Základní zásady

Protože se bakterie v jídle nejlépe vyvíjejí v teplotách mezi 5 °C a 60 °C, je nutné udržovat rizikové potraviny v teplotách buď pod 5 °C, nebo nad 60 °C. Mezi **rizikové potraviny** patří zejména maso, uzeniny, mořské plody, mléčné výrobky, vejce, vařená rýže, vařené těstoviny a hotové saláty.

- Vše začíná již **při samotném nákupu**. Uvedené potraviny, které nejsou ve vakuovém obalu, bychom měli vždy kupovat jen v takovém množství, které dokážeme včas zkonzumovat. Je také důležité kupovat mražené a chlazené potraviny až na samém konci nákupu a vzít je pak co nejrychleji domů. Při delších nákupech v letních parnech tak oceníte třeba izolovanou mrazící tašku.
- Měli bychom vždy pečlivě **dodržovat datum spotřeby** na etiketách. Často se sice jedná o tzv. minimální trvanlivost, ale jistota je jistota. Potravina může vypadat i chutnat zcela standardně, ale uvnitř se už mohou odehrávat nežádoucí biologické procesy.
- Při styku s potravinami vždy **dbáme na hygienu** a před i po manipulaci si myjeme ruce. Pokud se nám potravina jakkoli nezdá, bez milosti ji vyhodíme. Snaha ušetřit za zkažený žaludek opravdu nestojí.

Lednička - co dát do chladící části a co do mrazáku?

Teplota v lednici by měla vždy být pod 5 °C, v mrazáku pak pod -15 °C. Potraviny byste měli mít přehledně rozdělené a dodržovat jejich uspořádání.

Chladnička

Potraviny v chladničce rozmísťujeme **rovnoměrně po celé ploše** tak, aby měly dostatek místa a studený vzduch mohl volně proudit. Proto není vhodné ledničku přeplňovat.

Nemyté **ovoce a zeleninu** skladujeme dole ve speciálních boxech. Do spodních částí patří i potraviny jako konzervy, kompoty a také čerstvé maso, které se chystáme zpracovat. Mělo by však být v uzavřené nádobě.

Potraviny jako sýry, jogurty, pomazánky umisťujeme do výše očí, aby byly hned po ruce. V horních policích uchováváme hlavně uvařené potraviny a moučníky. Do přihrádek ve dveřích lednice dáváme nápoje, alkohol a konzervy, případně kečupy a dresinky.

Mraznička

V mrazáku lze uchovávat jak maso, ryby, zeleninu nebo pečivo, tak i uvařené pokrmy, jako je rýže, těstoviny, omáčky nebo bramborová kaše (samotné brambory raději ne). Základní zásada je, že **jednou rozmrazené jídlo už znovu nezamrazujeme**. Spolu s jídlem bychom tak zamrazili bakterie, které se stačily při rozmrazení vytvořit. Chlad bakterie nezničí, jen je hybernuje.

Klasický postup při rozmrazování – nechat maso ve dřezu či v talíři na kuchyňské lince – není vhodný. Opět z důvodu množení bakterií. Surovinu

bychom měli rozmrazovat pomalu v chladničce a tam také ponechat do samotné přípravy.

Do mrazničky patří jen **balené a popsané potraviny**, a to jak pro váš přehled, co kde máte a co spotřebovat nejdřív, tak proto, že i zmrzlé potraviny se odpařují, vytvářejí námrazu a osychají. Před zmrazením se vyplatí **naporcovat potraviny na menší kusy**, abyste si mohli vždy vzít přesně tolik, kolik potřebujete a nemuseli pracně oddělovat zmrzlé kusy. Aromatické potraviny zamrazujte odděleně od ostatních potravin.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz